

النشاط البدني الرياضي والآفات الاجتماعية

الدكتور: حميد دشري، جامعة بسكرة، الجزائر

الملخص

يهدف هذا الموضوع إلى تعريف أنواع الآفات الاجتماعية وكيف يتم انتشارها في غياب سياسة التوعية بأخطار هذه الآفات على الفرد بشكل خاص والمجتمع بشكل عام هذا من جهة، من جهة أخرى نحاول توضيح أنواع الآفات الأكثر انتشارا بحيث قد تكون الأسرة أو البيئة أو الشخص في حد ذاته هو المتسبب في انتشارها، إضافة إلى ذلك سنقوم بتقديم حلول للخروج من هذه الآفات الاجتماعية. أو بالأحرى من أجل تفاديها عن طريق ممارسة النشاط البدني والرياضي.

L'objectif de cette étude est la définition des types de maux sociaux et la façon dont elle se propage en l'absence de prise de conscience politique des dangers de ces lésions sur l'individu, en particulier et la société en général,. D'autre part il faut essayer de trouver les principaux responsables de la propagation de ce ravage donc peut-être au sein de la famille ou l'environnement ou la personne en elle-même. De plus, nous fournirons des solutions pour sortir de ces fléaux sociaux. ou alors de les éviter par l'activité physique et le sport.

مقدمة:

ممارسة النشاط البدني والرياضي لم تتوقف على الجانب البدني الصحي فحسب، بل تعدت إلى الجوانب النفسية الاجتماعية والجوانب العقلية المعرفية والجوانب المهارية الحركية والجوانب الجمالية والنفسية، وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا كاملا متناسقا ومتكاملا .

ففي العصر الحديث أصبحت النشاطات البدنية الرياضية تلعب دورا هاما ووظائف متعددة ومعقدة داخل النسق الاجتماعي، كما تساهم النشاطات البدنية الرياضية في التحليل الدقيق للعمليات النفسية للفرد كما تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة وتفرغه إلى ممارسة الأنشطة الرياضية بدلا من الهروب إلى ممارسة بعض الأشياء التي تؤدي به إلى التهلكة ومما سبق ذكره أن النشاط البدني الرياضي هو وسيلة فعالة للقضاء على الآفات الاجتماعية ويعتبر عنصر قوي في إعداد الفرد الصالح وتزويده بمجربات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه أو يجعله قادرا على أن يشكل حياته وتعيينه على مساهمة تطوره ونموه .

وفي هذه المرحلة يحتاج الشاب إلى كل المساعدات والى كذلك مجهودات كبيرة لهذا يتوجب على المجتمع أن يأخذ بعين الاعتبار هذه المراحل الحساسة ويعد لها كل الوسائل الساعمة والقادرة على أن تعيد هؤلاء الشباب الذين جرفتهم تيارات الجريمة والآفات والانحرافات .

وكذلك إعادة تكيفهم النفسي والاجتماعي وذلك باستعمال كل الوسائل الوقائية الممكنة حتى نمنع تزايد عددهم لأن الإنسان لا يولد عابثا مستهترا ولا أنانيا ، بل البيئة والظروف التي يعيش فيها هي التي تجعل منه شاذا وتغير طباعه .

1. النشاط البدني الرياضي

1.1 تعريف النشاط

هو كل عملية عقلية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي، و تمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة⁽¹⁾.

كما يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو الأكثر تنظيما و الأرفع مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط . و يعرفه " مات فيف " : بأنه نشاط ذو شكل خاص، جوهر المنافسة من اجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها و بذلك فهو يميز النشاط الرياضي بأنه " التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة، لا من أجل الفرد الرياضي فقط و إنما من أجل النشاط في حد ذاته، و تضيف " كوسولا " إن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طابعا اجتماعيا ضروريا، و ذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث انه كائن اجتماعي ثقافي .

و يتميز النشاط الرياضي عن بقية النشاط بالاندماج البدني الخاص، من دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي، أو نسبة إليه كما أنه مؤسس أيضا على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة و نزاهة، و هذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا، و النشاط البدني الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارس ، و في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب. ويشير " لوشن ويسج " إلى أن النشاط الرياضي يمكن أن يعرف بأنه " نشاط باللعب التنافسي داخلي و خارجي المردود يتضمن أفراد أو فرقا تشترك في مسابقة و تقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية و الخطط"⁽²⁾.

ولقد استعمل بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار انه في المجال الرئيسي المشتمل على ألوان، أشكال، أطر الثقافة البدنية للإنسان، و من بين

هؤلاء العلماء (سرز لاسون) الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تندرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى، واعتبر النشاط البدني المتطور تاريخاً من التغيرات الأخرى، كالتدريب البدني، الثقافة البدنية و هي تعبيرات ما زالت تستخدم حتى الآن و لكن بمضامين مختلفة⁽³⁾.

2.1 ماهية النشاط البدني والرياضي

إن التربية الرياضية كوسيلة للنشاط البدني الرياضي تعتبر إحدى فروع التربية الأساسية التي تستمد نظرياتها من مختلف العلوم، وتستخدم النشاط البدني المختار والموجه لإعداد الأفراد إعداداً متكاملًا بدنياً وإجتماعياً وعقلياً كما أنها تكيف الفرد بما يتلائم مع حاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه وتعمل على تطوره والتقدم به وتكيفه بأقصى سرعة ممكنة حيث تشمل أنشطتها على برامج تربوية مختلفة وترفيهية وألعاب مختلفة وسلوك إجتماعي مميز⁽⁴⁾.

3. خصائص النشاط البدني الرياضي

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي و هو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

✓ خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي.
✓ أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط البدني الرياضي التدريب ثم المنافسة.

✓ يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية، و يؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز.

✓ لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان له أثر واضح للفوز و الهزيمة أو النجاح أو الفشل، و ما يربط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي.

وكما نلاحظ فان النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي و الاستراحة من عدة حالات⁽⁵⁾.

4. دور النشاط البدني الرياضي

لقد اهتم علماء التربية الحديثة في مختلف دراساتهم بإعطاء أهمية بالغة لجميع أعضاء جسم الفرد في كل مراحل نموه لمدى تأثيرها المباشر بالفرد والمجتمع الذي يكتسبه من خلال النشاط البدني الرياضي وبواسطته يستطيع التحكم في جسمه ووسطه الداخلي أو حتى الوسط الاجتماعي وبفضله ينمي قدراته الحركية ، فالنشاط البدني الرياضي يساعد الفرد على إرضاء حاجته إلى الحركة وغيرها من مستلزمات الحياة والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

1.4.1 الصحة :

يساهم النشاط البدني الرياضي بقدر و فير في تنمية الوظائف الكبرى وتناسقها وتحفيز النمو وجعل الفرد ميالا للعمل وبالتالي التكيف مع الوسط الطبيعي، بحيث يحافظ على صحته ويتجنب كل مايؤذيه أو يؤدي به الى الهلاك.

2.4.1 النمو الحركي :

للسنشاط البدني الرياضي في هذا المجال دور فعال حيث يساعد الفرد على تنمية الوعي بجسمه وبالعلاقة بين الزمان والمكان والإيقاع فيحسن بذلك استغلال الوقت واختيار المكان المناسب لتطوير قدراته.

3.4.1 التنشئة الاجتماعية :

النشاط البدني الرياضي يساهم في التربية الاجتماعية للفرد من خلال تحسين معرفته لنفسه والتحكم في سلوكه الذاتي، وتفهم القواعد الاجتماعية والخضوع لها وروح المسؤولية والوعي بالمجموعة وتحسين العلاقات مع الغير، بالتالي يتمكن من اختيار المجموعة التي ينتمي لها.

4.4.1 الهدف العلاجي :

والذي يتم من خلال معالجة النفسيات عن طريق النشاط الحركي والرياضي لأن الكثير من الانفصالات تظهر بصفة واضحة في الألعاب والمبارات وبالتالي يظهر مع بعض المكونات وهو ما لا يظهر في مختلف استبيانات الشخصية المقننة⁽⁶⁾.

5. أهمية النشاط البدني الرياضي:

من الأمور التي جذبت انتباه الباحثين في مجال التربية البدنية، ذلك الاهتمام الواضح الذي يبديه المراهقون بالرياضة والذي فسر على أنه يرمي إلى أن الرياضة أو النشاط البدني الرياضي يعد بالنسبة لهم مظهرا اجتماعيا يميزه بين طبقات المجتمع وفئاته وقد وضح هذا الاهتمام بعد أن تعددت حالات المراهق المتفوق رياضيا، ومن جهة أخرى يشير "عبد الفتاح لطفي إبراهيم سلامة" إن السبب في السلوك الجانح والانحراف الاجتماعي لدى بعض الأفراد إنما يرجع لافتقارهم إلى الفرص المواتية لتعلم الرياضة و ممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة مقبولة، ذلك لأن جزء كبير من التدريب الاجتماعي الأساسي للفرد يمكن ان يحدث عبر ممارسة الألعاب، وتتم من خلاله توجيهه ورعايته تحسبا لأي انحراف سلوكي أو اجتماعي من خلال قيادة واعية مؤهلة فضلا على أنها تقضي على النقص في ممارسة النشاط عند الشباب والمراهقين⁽⁷⁾.

6. أثر النشاط البدني و الرياضي في حياة المراهق :

الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم وحدة متكاملة ، يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى و أكثر أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه و خصوصا ما يتعلق بحركته .

هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق ، منها التغذية و الراحة. و لكن لو بحثنا لوجدنا أن الحركة هي أهمها، بعد التطور التكنولوجي الكبير الذي وصل إليه الإنسان خاصة في مجال الآلية تسبب هذا الأخير في نقص كبير في النشاط

والحركة، المراهق مثله مثل أي إنسان أصبحت حركته قليلة لاسباب متعلقة بما سبق ذكره، بالتالي محدودة حتى كادت أن تنعدم خاصة عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة، و لا نعجب إذا رأينا المراهقين كثيرا ما يعانون من الصداع و الأرق، و من الأمراض، الروماتزمية و العصبية و القلبية، و ليس مصادفة أن تنتشر بينهم الأمراض النفسية و الاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب، و السبب في هذا واضح لا يحتاج إلى إثبات.

فمعظم المراهقين قليلو الحركة، و إن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فان حركاتهم تكون في أضيق الحدود، و على مدى جد قصير، مما ينتج و بالتالي حدوث الضرر على أجسادهم. و هذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني الرياضي، عند المراهق، حتى يتسنى له إبعاد كل الأمراض و الملل التي غالبا ما تصيب جسده.

ففي حركة اللعبة الجماعية التي يلعبها المراهق مع أقرانه في المجموعة، يتعلم فيها التعاون و النظام و الطاعة و إنكار الذات في سبيل المجموعة ككل، و في اللعبة الفردية التي ينازل فيها الفرد زملائه، يتعلم الشجاعة و الصبر و حسن التصرف و الاعتقاد على النفس، و تصحيح الخطأ الذي يقع فيه، فتزداد مداركه و تقوى شخصيته و تتبلور . لذلك فان الحركة بنوعها تؤثر في جسم المراهق بدنيا و عقليا و روحيا، و ممارسة الرياضة في سن المراهقة لا تقل فائدتها عن فائدة التغذية، و الملعب لا يقل عن المدرسة أهمية في تعليم المراهقين السلوك الحسن و المبادئ القومية .

فمن ناحية التدريب فقد حددوا ذلك شروطا عدة منها :

- أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص. حيث يبدأ بالسهل منها فالأصعب ثم ينتهي بالسهل .
- على أن يراعي في اختيارها قدرة المراهق، و أول الخطوات هي الحركة :
- أن يتيح للمراهق اختيار اللعبة التي يميل إليها، فلا تفرض عليه لعبة بل يجب أن ننضم أوقات التدريب و أن نساعد على أسس لعبته المختارة، و

أن نبين له نقاط الخطأ في أعبابه حتى يتركها و يصوبها، و الأفضل أن يكون تدريبه على لعبة ما بإشراف مدرب في أخصائي .

➤ يجب أن يوضع في الاعتبار أن الاقتصاد على حركة اللعبة في تربية جسم المراهق غير كاف، إذ لا بد أن ندفعه إلى القيام بأداء التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم و اعتدال القامة و تكوينها، و المراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، و النشاط الرياضي وسيلة لتمضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء، بعيدا عن جو الأهل و المنزل.

فالنشاط البدني الرياضي زيادة على انه ينمي الفرد المراهق من ناحية الجسمية فله دور آخر و هو وسيلة لملاؤ وقت الفراغ، و وسيلة ناجحة كذاك لتفادي كثير من الأخطاء في سن المراهقة، و كثيرا ما يكتسب المراهق عن طريقه مهارات جديدة ناجحة في الحياة، كما أن الترويح عن نفس المراهق في أداء النشاط الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية و التقدم بالصحة و تقوية التوافق العضلي و العصبي و علاج العيوب الخلقية الجسمانية الناتجة عن أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية أو المهنية⁽⁸⁾.

7. أنواع النشاط البدني الرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط في التربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده و هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين، كالرياضات الفردية و من بين أنواع هذا النشاط الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، السباحة، ألعاب القوى، رمي القرص، رمي الرمح، و تمرينات الجمباز. أما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة و هو ما يسمى بنشاط الفرق و من أمثله كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة، فرق التتابعات في السباحة و الجري، و كذا رياضة الهوكي .

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية، لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط و تبعا للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط، فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة و بعضها لا يحتاج إلى ذلك⁽⁹⁾.

يمكن تقسيم النشاط البدني الرياضي إلى ثلاثة أنواع و هي:

- ✓ النشاط البدني الرياضي التنافسي.
- ✓ النشاط البدني الرياضي الترويحي.
- ✓ النشاط البدني الرياضي النفعي.

1.7 النشاط البدني الرياضي التنافسي:

يستخدم تعبير المنافسة استخداما موسعا و عريضا في الأوساط الرياضية، و يعتبر المنافس و المتنافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة الرياضي، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها، و تتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف معين، و على الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فانه يجرم المنافسين الآخرين منه، إلا أنه يجرر بعض الأهداف إذا كافح و بذل جهد، و هكذا تستند المنافسة كلما اقتربت من باب نهاية المباراة، و لقد قدم شوا "CHU" نقلا عن روس و هاج تصنيفا للمنافسات الرياضية و هي على النحو التالي:

- ✓ منافسة بين فردين.
- ✓ منافسة بين فريقين.
- ✓ منافسة بين أكثر من فرد ضد بعض عناصر الطبيعة.

و عموما فان الأشخاص عندما يمارسون النشاط البدني الرياضي فإنهم يتوقعون المسابقة أو المنازلة في سبيل هدف معين، فكل هذه المضامين تندرج تحت مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر، كثيرا ما يعمد الأشخاص إلى إخفائها و عدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر بل تبرزها و تظهرها في إطارها الاجتماعي الصحيح، و يعتبر مفهوم المنافسة المفهوم الأكثر التصاقا بالنشاط الرياضي من غيره، في سائر أشكال النشاط البدني و اللعب و الألعاب... الخ، ذلك باعتبار أن روعة الانتصار و بهجته لا تتم إلا من خلال إطار تنافسي تزيد كاحترام قوانين الألعاب و قواعد التنافس و الالتزام باللوائح و التشريعات، و الروح الرياضية و التنافس الشريف و غيرها من الأطر

والمعايير التي تعمل على تدريب الأطفال و الشباب على عملية التنافس و التعاون.

فممارسة النشاط الرياضي بشكل يتصف ببذل الجهد لتحقيق الفوز على الخصوم و يندرج هذا ضمن ما يدعى بالنشاط البدني الرياضي التنافسي الذي يسعى إلى إعطاء الدفع اللازم للرياضة من خلال أمور معنوية و رمزية، كالنصر و الهزيمة و غيرها، تعمل على تقبل الهزيمة و كذلك تتلقى النصر بتواضع، و ذلك لأن النشاط الرياضي التنافسي يعلمنا أننا قد نهزم مرة لكن لا مانع من أن نفوز في المرات القادمة⁽¹⁰⁾.

2.7 النشاط البدني الرياضي الترويحي:

تتصل الرياضة اتصالاً وثيقاً بالترويح فلقد ولدت و ترعرعت في كنف الترويح، و لعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطاً بالرياضة، و ربما كان أقدم من نظام التربية في اتصاله بالرياضة، فطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة و تسلية و نشاط ترويح في وقت فراغه، و يعتقد رائد الترويح برايتبيل^{brayhtbil} أن دور مؤسسات الترويح و أنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة و متنوعة و خاصة فيما يتصل بالأنشطة البدنية و الرياضية، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد و الجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن، الميول و مستوى المهارة... الخ، الأمر الذي يعمل على تخطي انفصال بين الأجيال و تضيق الفجوة بينها، و بالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات و الاتصالات من خلال الأسرة فيما يتيح قدراً كبيراً من التماسك و التفاهم و الاتصال داخل المجتمع الواحد.

3.7 النشاط البدني الرياضي النفعي:

في الحقيقة أن مفهوم النشاط الرياضي النفعي هو تعبير يقصد به مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالنفع و الفائدة على الفرد من الناحية النفسية و العقلية و الاجتماعية و البدنية و الصحية، و مع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي و التنافسي إلا أن هناك أنواع أخرى هي

بدورها نفعية و هامة و سنتطرق في هذه الدراسة إلى بعض هذه الأنشطة البدنية و الرياضية⁽¹¹⁾.

2. الآفات الاجتماعية

أ. لغة: هي جمع لكلمة آفة و تعني لغويا كل ما يؤدي إلى التهلكة و الفتن و الكسل.
ب. علميا: أي تصرف أو سلوك عدواني يتنافى مع السلوك الحضاري⁽¹²⁾.
و عليه يمين أن نقسم الآفات الاجتماعية إلى الانتحار، الجريمة، الإدمان (المخدرات، الخمر، التدخين).

1.2 الانتحار :

1.1.2 تعريف الانتحار:

هو من بين الأشكال المتطرفة لإيذاء النفس أو الآخرين و في تعريف آخر هو إزهاق الروح البشرية أو قتل النفس. و الانتحار موضوع مفعم أو مشحون بالتفسير الدينية و التأويلات الأخلاقية و الأدبية.

2.2 الجريمة و الانحراف:

1.2.2 تعريف الجريمة :

هي نوع من الانحراف الذي يترتب عليه عقوبة قانونية توقع أو تتم من قبل الأجهزة الرسمية؛ فالجريمة إذا هيكل فعل يخالف نص القانون و تترتب عليه عقوبة إذا انطبقت شروط التجريم؛ كما تعرف بأنها كل فعل يعود بالضرر على المجتمع و يعاقب عليه القانون⁽¹³⁾. كما يمكن تعريف الجريمة من الناحية الاجتماعية إلى ثلاث مفاهيم :

أ. الجريمة مخالفة لبعض العرف و معاير السلوك الاجتماعي:

كل مخالفة أو بعد عن القواعد الاجتماعية يعد جنوحا لأنه سوف يؤدي إلى خلل في البناء الاجتماعي.

ب. الجريمة ضرر وإيذاء اجتماعي :

هي أي سلوك يحدث ضرراً للإنسان في نفسه وحياته وماله حياً وان لم يعاقب عليه القانون .

ج. الجريمة اعتداء على حقوق الإنسان :

هي كل سلوك فردي أو جماعي يمنع أو يعيق أو يعتدي على حقوق الإنسان، والحقوق إما ضرورية مثل حق الحياة و البقاء والاستمرار أو التكميلية مثل حق العمل والتعليم والكرامة. إذن فان كل اعتداء أو منع لأي حق من هذه الحقوق يعد جريمة⁽¹⁴⁾.

2.2.2 تعريف الانحراف :

يعرف الانحراف على أنه انتهاك للمعايير و التوقعات الاجتماعية، والفعل المنحرف ليس أكثر من حالة التصرفات السيئة التي تهدد كيان المجتمع بل قد تهدد الحياة نفسها. وعليه فالانحراف يشير إلى جملة من السلوكات والتصرفات السيئة تلقى الرفض في المجتمع والأفراد، والمنحرفين يشعرون دائماً بنظرة القلة من الآخرين ويفكرون في أنفسهم لا يساؤون شيئاً وأقل قيمة من الآخرين، وهذا الشعور يولد لديهم الرغبة في إثبات الذات والحاجة إلى لفت الانتباه فيسلكون سلوكات غير مقبولة اجتماعياً لكي يكونوا محور الحديث و الاهتمام⁽¹⁵⁾.

3.2 الإدمان

1.3.2 تعريف الإدمان :

يعني الإدمان وقوع الفرد في أسر المخدرات و المسكرات بحيث لا يجد المتعاطي منه مهرباً فيصبح مدمناً.

وهناك معنى آخر للإدمان يقول بأنه السعي وراء الحصول على المخدرات و المسكرات وتناولهما نظراً لأنه تكونا جزءاً من مكونات الجهاز العصبي للمدمن يشمل الإدمان كل من ظواهر المخدرات، الكحول (الخمر) ، التدخين⁽¹⁶⁾.

4.2 المخدرات:

- أ. لغة: هي جمع لكلمة مخدر، و لفظ مشتق من خدر و يعني لغويا كل ما يؤدي إلى التخدير وهو الفتور والكسل والاسترخاء.
- ب. قانونيا: وهي مجموعة من المواد التي تسبب الإدمان و تسمم الجهاز العصبي⁽¹⁷⁾.

5.2 الخمر :

1.5.2 تعريف الخمر :

أ. مفهومه لغويا: هو كل مادة خمرت العقل أي أخرجته عن طبيعته وفطرته، بمعنى آخر أي مادة تخمرت بفعل البكتيريا وأصبحت مسكرة للعقل إذا تناولها الشخص، فنقول رجل أصابه خمار من السكر وغالبا تطلق كلمة الخمر على عصير العنب إذا اختمرت.

د. المفهوم العام للخمر: هو جميع المواد الفعالة الموجودة في كل أنواع المشروبات التي يؤدي تعاطيها إلى السكر و هو الكحول الايثيلي الموجود في الكثير من النباتات والفواكه المتخمرة، و التي تحتوي المواد المسكرة أو النشوية⁽¹⁸⁾.

ج. المدمن :

هو ذلك الفرد الذي يكرر تناوله للكحول بدرجة مبالغ فيها أكثر كمية من المعتاد اجتماعيا على شربه؛ بحيث تؤذي صحته وتؤثر على عمله المهني وأمور علاقاته الاجتماعية فضلا عن عدم قدرته في السيطرة على تصرفاته وضبط أفعاله .

6.2 التدخين :

1.6.2 التعريف اللغوي للتدخين: التدخين في اللغة مصدر للفعل دخن تدخيننا بتضعيف الفعل لأن صيغة التفعيل دائما مصدر لفعل مضعف كالتسليم من سلم... فالتدخين إذن مصدر وهو فعل المرء المدخن إذا أشعل السيجارة وإمتصها بشهيقه ليخرج بذلك دخانا أيضا كثيف من فمه إلى انفه⁽¹⁹⁾.

2.6.2 تأثير التدخين على الصحة:

إن التدخين آثار ضارة وظاهرة على جسم الإنسان بوضوح سواء باستنشاق الدخان و المواد التي تنبعث منها مباشرة أو بالدخان الذي ينشر في جو الغرفة أو المكان الذي يجري فيه التدخين. فقد ثبت من ذلك إن للدخان على صحة الإنسان آثار سلبية حيث يؤثر على مختلف أجهزة ووظائف الجسم البشري على سبيل المثال اصطبغ أصابع المدخن باللون الأصفر الفاتح حسب درجة التدخين، و عندما يضع المدخن السيجارة بين شفثيه فإنها تؤثر عليها فيصيبها الجفاف نتيجة للتخريش المباشر، كما تتأثر حاسة الذوق، و كثيرا ما يصيب الفم و الشفتان بتقرحات من الداخل، و ينحل قسم النيكوتين (15 % إلى 20 %) في اللعاب أما الباقي من الدخان فيدخل مباشرة إلى القصبة الهوائية و منه إلى الدم محمولا في كل الكريات الحمراء مرورا بالأوعية الدموية و منها إلى بقية أنحاء الجسم.

7.2 المخدرات:

يتعاطى المراهق المخدر ويستمر على تعاطيه مما يؤدي إلى زيادة جرعة المخدر، وبذلك لا يستطيع أن يبتعد عنه، والانسحاب عن تعاطيه شئ أشبه بالمستحيل، كما تزداد مشاكله داخل وخارج الأسرة .

3. دور النشاط البدني والرياضي في مكافحة الآفات الاجتماعية:

من خلال أهداف النشاط البدني سنحاول توضيح أهمية النشاط البدني والرياضي في مكافحة الآفات الاجتماعية سواء كان ذلك من الجانب النفسي أو الاجتماعي وحتى البدني وما يليه من جوانب أخرى. فكما سبق وأن تطرقنا إلى أنواع النشاط كتنافسي مثلا والذي يعطي للفرد الأمل والطموح في تحقيق النجاح، أو النشاط التربوي والذي يتعلم من خلاله الفرد احترام الغير وتقدير الذات والى غيرها من الأنواع التي تساعد الفرد إما للخروج من الآفات الاجتماعية أو تجنبها.

1.3 النشاط البدني الرياضي والتنمية البدنية:

يعتبر هدف التنمية الرياضية و البدنية في مدى إسهام النشاط البدني الرياضي في الارتقاء بالأداء الوظيفي للإنسان و لأنه يتصل بصحة الفرد و لياقته البدنية فهو يعد من أهم النشاط البدني الرياضي إن لم يكن أهمها على الإطلاق وتطلق عليه بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية لأنه يعتمد إلى تطوير وتحسين وظائف أعضاء الجسم من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة و كذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف و صيانتها، و تتمثل أهمية هذا الهدف على انه من الأهداف المقصورة على النشاط البدني الرياضي ولا يدعي أي علم أو نظام آخر انه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك الطب، و هذا يسري على سائر المواد التربوية والتعليمية الأخرى بالمدرسة أو خارجها كالأندية مثلا.

و تتضمن هذه التنمية البدنية و العضوية قيما بدنية و جسمية مهمة، تصلح لأن تكون أغراضا ملائمة و مهمة على المستويين التربوي و الاجتماعي، و تتمثل فيمايلي:

- ✓ اللياقة البدنية.
- ✓ القوام السليم الخالي من العيوب و الانحرافات.
- ✓ التركيب الجسمي المتناسق و الجسم السليم.
- ✓ السيطرة على البدانة و التحكم في وزن الجسم⁽²⁰⁾.

2.3 النشاط البدني الرياضي والتنمية الحركية:

يشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم و الخبرات و المفاهيم التي تتعهد حركة الإنسان و تعمل على تطورها و ارتقاء بكفاءاتها وفق هذه المفاهيم المهارة الحركية " و هي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة و بانجاز هدف محدد.

فالنشاط البدني الرياضي يسعى دوما للوصول إلى أرفع مستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح بالسيطرة الممكنة على حركاته و مهارته و من ثم على أدائه .

و حتى يتحقق هذا الهدف يجب أن يقدم النشاط البدني الرياضي من خلال برجة الأنشطة الحركية و أنماطها و مهاراتها المتنوعة في سبيل اكتساب :

✓ الكفاية الإدراكية الحركية.

✓ الطلاقة الحركية.

✓ المهارة الحركية.

فإكتساب المهارة الحركية له منافع كثيرة و فوائد ذات أبعاد نذكر منها على

سبيل المثال:

✓ المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات و تكسب الثقة بالنفس.

✓ المهارة الحركية توفر طاقة العمل و تساعد على اكتساب اللياقة البدنية.

✓ المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع على النفس و زيادة فرص الأمان⁽²¹⁾.

3.3 النشاط البدني الرياضي و التنمية المعرفية:

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني و بين القيم و الخبرات و المفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال هذا النشاط الرياضي.

ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات و المهارات المعرفية كالفهم و التطبيق و التحليل و التركيب و التقدير لجوانب معرفية في جوانب في جوهرها رغم انتسابها للنشاط الرياضي مثل: تاريخ الرياضة و سيرة الأبطال.

✓ المصطلحات و التعبيرات الرياضية.

✓ قواعد اللعب و لوائح المنافسة.

✓ طرق الأداء الفني للمهارات و أساليبها.

✓ الخطط و استراتيجيات المنافسة.

✓ الصحة الرياضية و المنافسة .

✓ أنماط التغذية و طرق ضبط الجسم .

4.3 النشاط البدني الرياضي و التنمية النفسية:

تعتبر هذه التنمية النفسية من مختلف القيم و الخبرات و الخصال الانفعالية المقبولة التي تكسبها برامج النشاط البدني الرياضي للممارسين له، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان و التي تتصف بالشمول و التكامل كما يؤثر النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد بتغلغله إلى مستويات السلوك .

لقد أوضحت الدراسة التي أجراها رائد علم النفس الرياضي (أوغل يفي وبتكو) على 15 من الرياضيين للتأثيرات النفسية التالية:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف عالية لأنفسهم و لغيرهم .
- الاتسام بمستوى رفيع من الكيفيات المرغوبة مثل (الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التغيرات العدوانية) (22) .

5.3 النشاط البدني الرياضي و التنمية الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر البرامج النشاط البدني الرياضي أحد الأهداف المهمة الرئيسية، فالنشاط الرياضي يتم بثناء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات و التفاعلات الاجتماعية، التي من شأنها اكتساب الممارسة الرياضية و النشاط البدني عددا كبيرا من القيم و الخبرات، و الخصال الاجتماعية المرغوبة، و التي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته، و تساعده في التطبيع، و التنشئة الاجتماعية و التكيف مع مقتضيات المجتمع و نضمه و معايره الاجتماعية و الأخلاقية، و قد استعرض (كوكلي) الجوانب واهداف الاجتماعية للنشاط الرياضي في مايلي :

✓ الروح الرياضية .

✓ تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق .

- ✓ تعود على القيادة و التبعية.
- ✓ التعاون متنفس للطاقات.
- ✓ اكتساب المواطنة الصالحة. التنمية الاجتماعية، و الانضباط الذاتي.
- ✓ كما يعمل النشاط البدني الرياضي على نمو العلاقات الاجتماعية، كالصداقة والألفة الاجتماعية، وتجعل الفرد يتقبل دوره في المجتمع و تعلمه الانضباط الاجتماعي والامثال لنظم المجتمع.

6.3 النشاط البدني الرياضي و الترويح و أنشطة الفراغ:

تحتل ممارسة الرياضة مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية البريئة الهادفة التي تسهم في تحقيق الحياة المتوازنة، وهو الهدف الذي يرمي إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية الرياضية زيادة عن المعلومات والمعارف المتصلة بها وكذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية ويشكل اتجاهات ايجابية، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية نشاطا ترويحيا يستثمره الفرد في وقت فراغه، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي وتتمثل التأثيرات الايجابية للترويح من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي في مايلي :

- ✓ الصحة واللياقة البدنية.

- ✓ البهجة والسعادة و الاستقرار الانفعالي، تحقيق الذات ونمو الشخصية، التوجه للحياة وواجباتها بشكل أفضل.

- ✓ نمو العلاقات الاجتماعية السليمة و توطيد العلاقات و الصداقات،

- ✓ إتاحة فرص الاسترخاء و إزالة التوتر و التنفس المقبول.

4. كما يؤثر النشاط البدني والرياضي في حالات عديدة نذكر منها:

1.4 النشاط البدني الرياضي و أثره في الحالة المزاجية :

يعني المزاج حالة الفرد انفعالية أو قابلة للانفعال وأسلوبه فيه، و لذلك فهو دائم و مستمر بعكس الحالة المزاجية التي لا تستمر عادة إلا لفترة قصيرة، و في هذا الصدد أجريت عدة بحوث للتعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على

الحالة المزاجية، و استخدمت غالبيتها مقياس الحالة المزاجية و يتكون هذا المقياس من 56 تقييس و 06 أبعاد.

التوتر والقلق، الاكتئاب والخوف، الغضب والعدوان، الحيوية والنشاط، التعب و الكسل، الاضطرابات والارتباك، و هي من أهم المشاكل التي قد يعاني منها الفرد غير الممارس للنشاط البدني الرياضي، وأسفرت أهم النتائج إن ممارسة الأنشطة الهوائية مثل الجري، المشي، السباحة تؤثر على زيادة الحيوية والنشاط لدى الأفراد مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى السلبية و بالرغم من أن أغلبية البحوث و الدراسات التي تم عرضها، تعد وجهة نظر من حيث أنها تؤدي إلى تغيرات ايجابية في الحالة المزاجية، فان هذه العلاقة لا ترقى إلى السبب و النتيجة، إنما ما تزال أنواع من الفروض تتطلب المزيد من البحوث و الدراسات .

2.4 النشاط البدني الرياضي وأثره في الحالة الانفعالية:

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهرا لفقدان الاستقرار أو التوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، كما انه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن، و تجدر الإشارة إلى أن الآراء الإكلينيكية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية والرياضة بصفة عامة على الانفعالات لكل من الجنسين و في مختلف مراحل العمر، حيث أن النشاط البدني الرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الايجابية مثل: الاستمتاع، السعادة والرضا، الحماس، التحدي... و لقد حاول "كارتر" 1987 التعرف على العلاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني الرياضي هو أكثر استمتاع بالسعادة، وأمكن تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضة و منها: زيادة كفاية الذات و الحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعي.

ولقد لخص كل من " فولكينز " 1981، فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية من النواحي التالية: تحسين اللياقة البدنية والتي تظهر في إدراك التحكم والتمكن والذي يؤدي بدوره إلى السعادة، التمرينات الهوائية بمثابة تدريب التغذية الرجعية الحيوية⁽²³⁾.

إن ممارسة النشاط البدني الرياضي يعد أحد الأسباب الرئيسية في تحسين السلوكيات الاجتماعية والوقاية من مختلف أشكال الآفات والانحراف لدى الأفراد وخاصة المراهقين والأطفال، فبممارسة النشاط البدني الرياضي منذ الطفولة يساهم إلى حد كبير في تعديل سلوك الطفل وتطوير قدراته العقلية الحركية وهذا بالنظر إلى الجو الذي يسود المحيط أو الوسط الرياضي من أخلاق طيبة و أصدقاء معتدلين سلوكيا، ويبقى الوصول إلى هذه الغايات النبيلة والتي تتمثل في ممارسة المراهق للنشاط البدني الرياضي من أجل فكه و اجتنابه من تعاطي مختلف الآفات مرهون بعدة عوامل، سلوك الأصدقاء في الوسط الرياضي، كفاءة المدرب أو المربي إذا كان الطفل يمارس النشاط البدني الرياضي في نادي أو مدرسة رياضية، زد على ذلك التوعية الفعالة لترغيب الطفل في الممارسة لهذا النشاط.

❖ توصيات وإقتراحات :

1. الإهتمام بممارسة النشاط البدني الرياضي في المراحل العمرية الأولى أي قبل مرحلة المراهقة وهذا بانتظام للقضاء على أوقات الفراغ المؤدية للانحراف .
2. تشجيع و دعم الأطفال على ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية خصوصا من طرف الوالدين.
3. إدراك أهمية الممارسة الرياضية عامة و النشاطات البدنية في الوسط التربوي مما يساعد على تجنب أشكال الانحراف .
4. الإهتمام بجانب التوعية لأهمية هذه المادة في خلق النشاط البدني وسيلة فعالة لتجنب تعاطي الآفات، و ذلك عن طريق وسائل الإعلام ببث برامج بيداغوجية و رياضية.
5. توفير الهياكل والوسائل المادية للممارسة الجيدة للنشاط البدني الرياضي.

6. إنقراض النشاط البدني الرياضي من مختلف المشاكل التي تعرقل مسيرته في المؤسسات التربوية أو خارجها.
7. تخصيص ميزانية خاصة لتلبية حاجيات النشاط البدني الرياضي.
8. تحبيب النشاط البدني للأطفال والمراهقين من قبل الإطارات الخاصة بالمجال الرياضي.
9. تعيين أساتذة أو مربين للإهتمام بالمشاكل النفسية و الاجتماعية للمراهق و مساعدته على حلها عن طريق الممارسة الرياضية.
10. إجراء دورات رياضية بين المراهقين على مستوى الأحياء وعلى مدار السنة وليس في المناسبات الخاصة بمختلف الأوقات لتوسيع قاعدة التعاون و إثراء علاقات طيبة.

❖ هوامش البحث:

- (1) أحمد زكي بدوي: معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1977 ص 8.
- (2) أمين أنور الخولي: الرياضة و المجتمع، دار الفكر، الكويت، 1996، ص 32.
- (3) المرجع السابق، ص 22.
- (4) علي بشير الأفندي: المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، 1983 ، ص 15.
- (5) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، الطبعة 2، دار الكتب الجامعية، مصر، 1982، ص 12.
- (6) بن تومي عبد الناصر: محاضرات ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر 2008 /2007.
- (7) أمين أنور الخولي: مرجع سبق ذكره، ص 212.
- (8) وليام ماسترز، رالف بيتز: المراهق و البلوغ، تعريب خليل رزوق دار الحرف العربي للطباعة و النشر و التوزيع، بدون تاريخ، ص ص 129- 130.
- (9) محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي: التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، مصر القاهرة، 1965، ص 70.
- (10) أمين أنور الخولي: رجع سبق ذكره، ص 190
- (11) أمين أنور الخولي و كمال درويش: أصول الترويح و أوقات الفراغ، دار الفكر، القاهرة، 1990، ص ص 43- 45.
- (12) عبد المنعم الحنفي: موسوعة علم النفس، مكتبة مدبولي، القاهرة، 1978، ص
- (13) أحمد العموش، أحمد العليمات: المشكلات الإجتماعية، الجامعة العربية المتحدة للتسويق، مصر، 2008، ص 257.

- (14) المرجع السابق، ص ص، 260 258.
- (15) أحمد بن الشين: التغيير الاجتماعي وأثره على جنح الأحداث في الجزائر، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه، 2007، غير منشورة، ص 71.
- (16) معين خليل العمر: علم الاجتماع الإنحراف، علم اجتماع الإنحراف، دار الشروق، الأردن، 2009، ص 208.
- (17) عبد المنعم الحنفي: مرجع سبق ذكره، ص 144.
- (18) سعيد بن عبد الرحمان الحمدي: حكمة تحريم الخمر في الإسلام، مكتبة العارف، السعودية، 1985، ص 12.
- (19) أحمد عبد الله القحطاني: ظاهرة التدخين بين الطب والدين، بن دغش، السعودية، ص 07.
- (20) عصام عبد الخالق: مرجع سبق ذكره، ص 15.
- (21) المرجع السابق، ص ص 15-17.
- (22) المرجع السابق، ص 16.
- (23) أسامة راتب: رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية، دار الفكر العربي، ص 26.